

2025年 8月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1 (金)	つくねの照り焼き・小魚 ナムル風煮びたし 麩とわかめの味噌汁	鶏ミンチ・卵 かえりちりめん 油揚げ 味噌・わかめ・煮干し	ミックスベジタブル・玉ねぎ・生姜 ほうれん草・人参・もやし・生姜 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・パン粉・片栗粉 ごま油・三温糖 麩	塩・酒・みりん・醤油 酢 酢・醤油・塩	チーズ お菓子 牛乳
2(土)						
4 (月)	あゆみ汁 小魚 高野豆腐と干し椎茸の含め煮	鶏肉・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 高野豆腐・鰹節・煮干し	冬瓜・人参・生姜・椎茸・ねぎ 椎茸・干し椎茸・ミックスベジタブル	こんにゃく・片栗粉 三温糖・片栗粉	塩・醤油・コンソメ 酢 醤油・みりん	バナナ お菓子 牛乳
5 (火)	白身魚の甘酢あんかけ スパゲティサラダ もずくスープ	白身魚 ハム 豆腐・もずく・鰹節	人参・きゅうり・キャベツ 人参・ねぎ	三温糖・片栗粉・小麦粉・油 スパゲティ・マヨネーズ	醤油・ケチャップ・酢 塩・レモン果汁 醤油・鶏がら・塩	ピーチケーキ(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
6 (水)	とうもろこしごはん 鶏肉のレモンソースがけ ラタトゥユ お誕生日会 レタスと卵のスープ	鶏肉 卵・昆布・鰹節	とうもろこし 玉ねぎ なす・黄パプリカ・トマト・玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・にんにく	米 片栗粉・三温糖・油 オリーブオイル 片栗粉	塩・酒 醤油・酒・レモン果汁 塩 塩・鶏がら・醤油・酒	メロンシャーベット 0.1歳 蒸しパン 牛乳
7 (木)	冷しゃぶサラダ 小魚 千切り大根のスープ	豚肉・味噌 かえりちりめん 鰹節	きゅうり・人参・もやし・キャベツ 千切り大根・人参・にんにく・ねぎ・えのき	ごま・ごま油・三温糖 ごま油	酢・醤油 酢 醤油・鶏がら・塩・酒	じゃこパントースト(手) 0.1歳 食パンスティック 牛乳
8 (金)	ポークカレー れんこん入りごぼうサラダ	豚肉 ツナ・鰹節	玉ねぎ・人参 ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ・ごま・油	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 酢・醤油・みりん	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
9(土)						
祝日 11(月) 山の日						
12 (火)	焼きうどん 小魚 なすと油揚げの味噌汁	豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ なす・玉ねぎ	うどん・油	醤油・みりん・塩 酢	野菜蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
13(水)14(木)15(金)協力期間						
16(土)						
18 (月)	千切り大根とベーコンの炒め煮 小魚 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ベーコン・鰹節 かえりちりめん 豆腐・わかめ・味噌・煮干し	千切り大根・人参・ねぎ 玉ねぎ・人参・ねぎ	ごま	醤油・みりん 酢	すいか お菓子 牛乳
19 (火)	鮭の塩焼き パンバンジー わかめスープ	鮭 ささみ・味噌 ツナ・わかめ・昆布	きゅうり・人参・もやし 玉ねぎ・人参・もやし・パセリ	すりごま・三温糖・ごま油 ごま	塩 醤油・みりん・酢 鶏がら・塩・醤油	カルピス寒天(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
20 (水)	豚肉と野菜の味噌炒め 小魚 かきたま汁	豚肉・味噌 かえりちりめん 卵・鰹節・蒲鉾・わかめ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・にんにく・生姜 ねぎ・玉ねぎ	三温糖・片栗粉 片栗粉	塩・醤油・酒 酢 塩・醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
21 (木)	五目豆腐 小魚 えのきと油揚げの味噌汁	豆腐・豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干し椎茸・生姜 玉ねぎ・えのき・ねぎ	片栗粉・砂糖・油	醤油 酢	バナナケーキ(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
22 (金)	チキンカレー フレンチドレッシングサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋・油・マーガリン 油・砂糖	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 酢・レモン果汁・塩	チーズ お菓子 牛乳
23(土)						
25 (月)	トマトとツナのスパゲティ 小魚 もやしのスープ	ツナ かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	トマト缶・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ・生姜 もやし・人参・干し椎茸・ねぎ	スパゲティ・オリーブオイル・三温糖	塩・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース 酢 コンソメ・醤油・塩	オレンジ お菓子 牛乳
26 (火)	鯖の胡麻照り焼き キャベツときゅうりのおかか和え はんぺんの澄まし汁	鯖 鰹節 はんぺん・わかめ・鰹節	生姜 キャベツ・きゅうり・人参 椎茸・三つ葉	ごま	醤油・みりん・酒 醤油 醤油・みりん	ヨーグルトケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
27 (水)	チンジャオロース 小魚 豆腐とニラのスープ	牛肉 かえりちりめん 豆腐・鰹節	ピーマン・人参・もやし・竹の子 ニラ・人参・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖 片栗粉	中華だし・醤油・塩 酢 醤油・鶏がら・みりん	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
28 (木)	どうがめ汁 小魚 春雨サラダ	豚肉・赤味噌・鰹節 かえりちりめん ハム	なす・生姜 人参・きゅうり・コーン・もやし	ごま油・ごま 春雨・ごま油・砂糖	醤油 酢 酢・醤油・レモン果汁	お好み焼き(手) 0歳 キャベツとミンチのお好み焼き お茶
29 (金)	鶏じゃが 小魚 キャベツと玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆 キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん 酢	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
30(土)						

- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(6日)は、主食は要りません。

食事だより



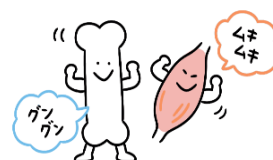
暑い夏がやってきました。
暑くて冷たいものが欲しくなりますが取りすぎると、
胃腸が冷えて消化が悪くなります。
さらに食欲が落ちてしまう原因にもなります。
冷たいものではなく、身体を冷やしてくれる
旬の野菜きゅうり・トマト・すいかを食べて
夏を乗り切りましょう！

野菜をたくさん食べて・・・

元気の源

お腹すっきり！食欲アップ！

成長の味方



★野菜の摂取量が少ないと？



風邪や病気にかかりやすくなる

ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。

不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり

感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。



便秘になりやすくなる

食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促します。

不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながる可能性があります。



成長に必要な栄養素が不足する

野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。

成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。

生活習慣病のリスクが高まる

長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。

